

## FAQ - HypnoBirthing

### **Wie viel Zeit brauche ich, um die Techniken zu erlernen?**

Am Anfang hörst du die Regenbogenentspannungs-CD täglich an. Die Selbsthypnose-Übungen solltest du täglich mehrmals üben. Mit deinem Geburtsbegleiter bildest du ein Team und führst so die Übungen routinemäßig aus.

### **Hypnose, was heißt das? Bin ich dann nicht mehr ansprechbar?**

Die Hypnose beim HypnoBirthing hat nichts gemein mit Hypnose, die man aus Shows und dergleichen kennt. Du bist beim HypnoBirthing jederzeit ansprechbar und agierst selbstbestimmt. Jeder Mensch, der bereit ist für eine Selbsthypnose und diese selber wünscht, kann sich in diesen entspannten, fokussierten Zustand bringen.

### **Hast Du eine medizinische Ausbildung?**

Marie Mongan, die Erfinderin des HypnoBirthing, hat die Kursleiter-Ausbildung nicht nur für medizinisches Personal, wie Ärzte oder Hebammen, erdacht. Eine Geburt ist grundsätzlich erst einmal keine medizinische Angelegenheit, sondern das elementarste, natürlichste Phänomen auf dieser Welt. Und somit braucht es auch keine medizinische Ausbildung, um Eltern dieses Konzept näherzubringen. Natürlich soll aber bei der Geburt eine Hebamme zugegen sein.

### **Wo kann ich mein Kind bekommen?**

Du kannst mit HypnoBirthing dort gebären, wo du es wünschst, wo du dich am sichersten fühlst. Während des Kurses werden die Geburtsmöglichkeiten besprochen.

### **Wie geht man vor, wenn die Hebamme oder der Arzt HypnoBirthing nicht kennt?**

Die Selbsthypnosetechniken benutzt du alleine, zu den Übungen brauchst du keine andere Person. Dein Geburtsbegleiter bietet dir die volle Unterstützung.

### **Kannst Du mir eine schmerzfreie, komplikationsfreie Geburt garantieren?**

Frauen, die sich mit HypnoBirthing auf die Geburt ihres Kindes vorbereitet haben, berichten oft, dass sie keinerlei Schmerz empfunden haben.

Die Empfindungen eines jeden Menschen aber sind sehr individuell und so gibt es auch keine Garantie für etwas so unplanbares, wie die Geburt eines Menschenkindes. Die Gebärmutterkontraktionen sind Bewegungen eines Muskels und so wie jeder andere Muskel in unserem Körper, kann sich auch die Gebärmutter anspannen und entspannen, ohne dass dies zwangsläufig mit Schmerzen verbunden sein muss. Schmerzen entstehen dann, wenn dieser Muskel sich aufgrund der Erwartung von Schmerz und Anspannung nicht vollständig entspannen kann. Wie Ihr diese Entspannung aber erreichen könnt, das zeige ich Euch in meinen Kursen.

### **Mein Partner steht HypnoBirthing sehr skeptisch gegenüber. Was nun?**

Viele Männer stehen der Hypnose erst einmal kritisch gegenüber und halten HypnoBirthing für esoterisch oder schlichtweg unrealistisch. Ich verdeutliche euch anhand von erstaunlichen Beispielen und Übungen, wie simpel und doch effektiv Selbsthypnose sein kann und wie sich Körper und Geist der Frau optimal auf die Geburt vorbereiten.

Der Geburtsbegleiter (es kann, muss aber nicht der Vater des Kindes sein) hat eine wichtige Rolle beim HypnoBirthing - er ist der Beschützer der Frau.

Falls der Papa Deines Kindes wirklich nicht mit Dir den HypnoBirthing-Kurs besuchen will, so kannst Du natürlich eine andere vertraute Person mitbringen oder den Kurs ohne Begleitperson machen.

### **Bist Du dann auch bei der Geburt dabei?**

Du und Dein Geburtsbegleiter bekommt alles Nötige, um gut auf die Geburt Eures Kindes vorbereitet zu sein und ihr braucht mich dazu nicht. Ihr seid spätestens zum Ende des Kurses ein eingespieltes Team und werdet Euer Kind in Vertrautheit und Liebe empfangen.

### **Die erste Geburt war mit Kaiserschnitt. Ist es möglich die HypnoBirthing-Techniken bei der zweiten Geburt anzuwenden?**

Ein Kaiserschnitt ist kein Hindernis, HypnoBirthing bei der zweiten Geburt anzuwenden.

### **Was ist denn mit dem klassischen Vorbereitungskurs bei meiner Hebamme?**

Du kannst den Geburtsvorbereitungskurs bei Deiner Hebamme prima mit HypnoBirthing verbinden.

### **Und was, wenn die Geburt am Ende doch nicht so war, wie wir sie uns vorgestellt haben?**

Wenn Sie vertrauensvoll alle Entscheidungen, die während Ihres Geburtsverlaufs und der Geburt getroffen worden sind - selbst jene, die nicht auf Ihrer Liste waren - , mit getragen haben, werden Sie wahrscheinlich ohne Gewissenbisse und Reue auf Ihre Geburt blicken können.

William & Martha Sears, The Birth Book („HypnoBirthing“ S. 247)

Eine Geburt ist eine der wenigen Dinge, die wir - auch heute in unserer modernen, abgeklärten Welt - nur wenig planen können. Aber Du kannst Dir sicher sein, dass Du alles in Deiner Macht stehende getan hast, um Dich und Dein Baby auf eine natürliche Geburt vorzubereiten. Wenn Dein Kind entschieden hat, anders auf die Welt zukommen, können wir Eltern dies meist nur annehmen - ohne Zweifel an uns selbst und an unseren Fähigkeiten. Mir ist wichtig zu verdeutlichen, dass ich keine medizinisch notwendigen „Eingriffe“ ablehne - sofern sie alternativlos sind. Der Kaiserschnitt ist ein Segen für die Kinder, die tatsächlich nicht auf natürlichem Weg auf die Welt kommen können. Das sind, je nach dem welche Quelle man betrachtet, zwischen 1% und 9% aller Babys. Wenn euer Kind zu diesen max. 9% gehört, seht es an als etwas Besonderes. Es ist ein Kind, das weiß, dass es einen anderen Weg gibt und sich vertrauensvoll dem Wissen überlässt, dass seine Eltern die richtige Entscheidung treffen werden. Es hat Eure Liebe seit Beginn seiner Existenz gespürt und wird diese auch in Zukunft erleben.